SPORT înseamnă...

...FORȚĂ ȘI VOINȚĂ

Am început să bat mingea de fotbal de cînd eram de-o șchioapă. Îmi plăcea atît de mult acest sport, că eram în stare să stau pe teren de dimineață pînă seara. Ba chiar și noaptea...

Cînd eram ucenic la fel jucam fotbal. Făceam lucrul acesta fiindcă mă simțeam bine, sănătos: mîncam și dormeam cît șapte!

Acum sînt căpitanul echipei de fotbal a uzinei și am două mari pasiuni: *munca și sportul*. Una se completează pe alta. Corpul, forma tînărului, o face sportul, interiorul, conținutul lui — munca, educația.

Prin sport îți dezvolți forța, voința, atenția, îndemînarea — factori de bază în procesul muncii, calități necesare oricărei meserii. În atelierul nostru de confecționat cochile metalice pentru turnătorie, ele stau la loc de cinste. Adică, alături de numele fruntașilor în întrecere socialistă pe profesii.

Munca și sportul te ajută reciproc. Îți dau cele mai mari satisfacții. Te menținînă tînăr și viguros, chiar dacă tîmplele au început să-ți fie argintii.

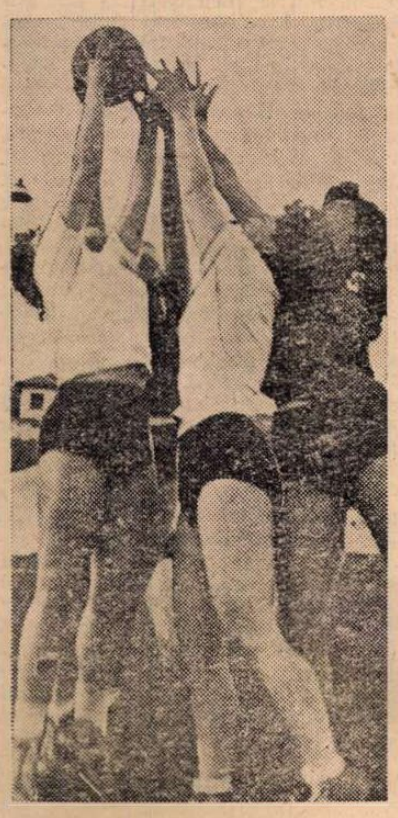
DUMITRU RĂDULESCU
modelier, căpitanul echipei de fotbal a uzinei „Timpuri Noi"

...VIGOARE ȘI TINEREȚE

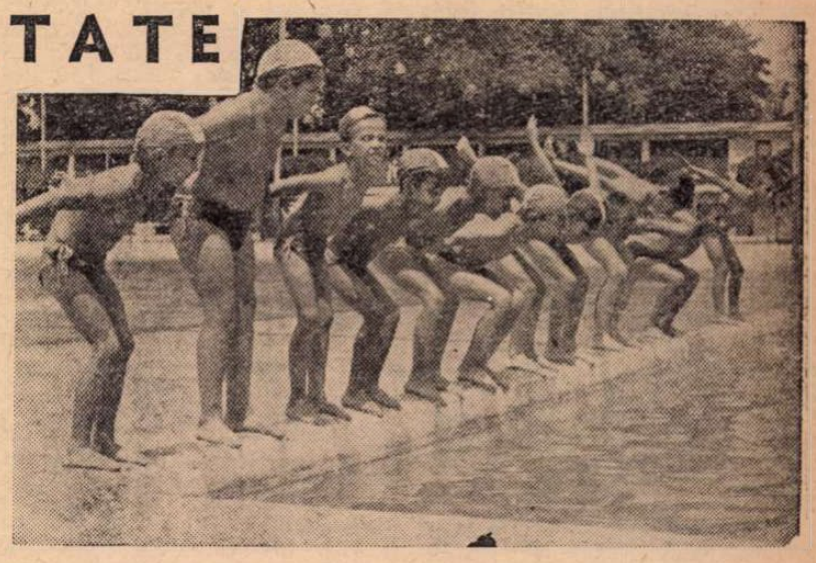
Sinonimia sportului cu tinerețea, sănătatea și voia bună, îmi este de mult cunoscută. Știu acest lucru nu din dicționare, unde cuvintele sînt ordonate după alte legi, ci mi-a fost sugerat de viața însăși. Acum, în urmă, am redescoperit semnul egalității dintre sport și sănătate în reușita Mihaelei — fetița unui coleg — de a șterge prin înot tristele urme ale unei paralizii infantile, și în impresionanta vigoare a octogenarului Orăzan, colectivist din Viile Noi, care a preferat întotdeauna umblatul cu piciorul, oricărui alt mijloc de transport. Mi se pare însă că tot de sport ține și elevația sufletească reconfortantă a celor ajunși la cabana Dochia, sus pe Ceahlău, sau sporul de energie pe care-mi zice că-l simte muncitorul Hristu Popescu de la Atelierele C.F.R. Palas după efectuarea exercițiilor de gimnastică, în pauza programului. Aș mai adăuga, din colecție proprie, că personal nu știu o recreație mai deplin odihnitoare ca o partidă de șah.

Pentru toate acestea, fără a uita pe pasionatul excursionist Calistrat Hogaș, îl felicit sincer pe scriitorul Eugen Barbu, despre care aud că săptămînal joacă fotbal pe stadionul Tineretului, la București, și pe poetul Tudor George, cunoscut și apreciat antrenor de rugbi.

EN. GH. PUIU
lector la Institutul Pedagogic din Constanța



...SĂNĂTATE



Sănătatea este bunul cel mai de preț al omului. La toate vîrstele, ea este izvorul bunei dispoziții, a capacității de muncă și a gîndirii creatoare.

Pentru starea de sănătate este caracteristică dezvoltarea și funcționarea armonioasă a diferitelor părți și organe ale corpului. Sculptorii din antichitate au modelat nenumărate capodopere înfățișînd grația și perfecțiunea proporțiilor corpului omenesc. Știința epocii noastre a dezvăluit complexitatea proceselor intime care produc senzația de bunăstare generală a organismului. Este vorba mai ales de funcționarea coordonată și strîns legată a tuturor organelor corpului, precum și de raportul lor cu mediul înconjurător care le influențează neîncetat și nemijlocit.

Dintre influențele de mediu, cultura fizică se situează pe primul plan. Prin practica exercițiilor fizice se intensifică funcțiile, iar prin elementele naturale — apă, aer, lumină, soare — se călește organismul. Efortul repetat sistematic produce o creștere treptată a capacității fiecărei funcții și a tuturor la un loc, astfel coordonate între ele încît să poată face față sarcinilor crescute în cadrul muncii profesionale sau în sport. Citățm cîteva exemple dintre cele mai semnificative: circulația sîngelui în organismul persoanei antrenate poate crește de la un debit de 4—5 litri pe minut în stare de repaus, la 30—40 litri în efort intens. În aceleași condiții, ventilația pulmonară poate trece de la 8 litri, la 100—140 litri pe minut.

Paralel, volumul și forța mușchilor crește, iar funcțiile sistemului nervos se îmbunătățesc: se mărește mobilitatea și puterea proceselor nervoase, se scurtează timpul de reacție, deprinderile de mișcare se însușesc mai ușor și se execută mai economic, se formează noi reflexe condiționate, ceea ce înseamnă posibilități mai bune de adaptare la o tehnică superioară și la munci variate. În strînsă legătură se perfecționează funcțiile glandelor cu secreție internă, oferind tineretului posibilități de dezvoltare armonioasă, iar adulților echilibru funcțional indispensabil pentru buna desfășurare a îndeletnicirilor de orice natură.

Pentru păstrarea sănătății, tot atît de importantă este și organizarea adecuată a odihnei precum și o alimentație corespunzătoare. Ele fac posibile eliminarea substanțelor de uzură ce rezultă în urma activității intense, și refacerea energiei necesare pentru a trece din nou la activitate.

Realizarea unei astfel de dezvoltări a calităților organismului este pe deplin posibilă. Practica rațională a educației fizice și sportului asigură creșterea armonioasă a tineretului, capacitatea sporită de muncă a adulților, întărirea sănătății tuturor prin creșterea forțelor de apărare și de rezistență a organismului și prelungirea vieții. De aceea, cultura fizică înseamnă sănătate.

prof. dr. FLORIAN C. ULMEANU
șeful catedrei de Fiziologie a I.C.F.

...GRAȚIE

Într-un spectacol sportiv gust în primul rînd grația mișcărilor, grația execuției. Unii știu să triumfe atît de firesc, atît de natural, de parcă n-ar depune nici un efort. Știu însă — din experiență proprie — că aceasta reflectă ore și ore de pregătire, iar alteori chiar insuccese vremelnice. Cîtă stăpînire de sine trebuie să posede un sportiv dacă reușește să aibă și grație în mișcări.

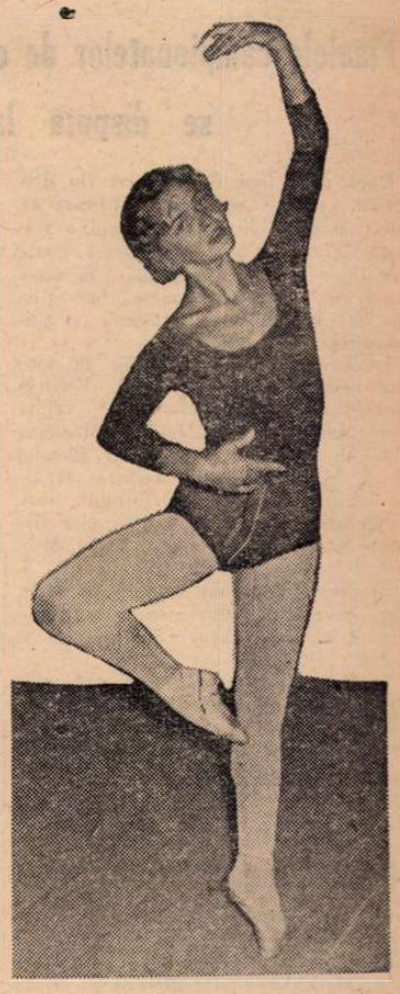
Apreciez grația, cum arătam mai sus, poate dintr-un... reflex profesional. Scena m-a învățat să admir eleganța ținutei. După ce m-am îndrăgostit iremediabil de balet, cu cîțiva ani în urmă, am avut prilejul să asist la o mare întrecere internațională de gimnastică. Sub raza unui reflector, de-asupra unui covor viu colorat, plutea o siluetă... Cîte elemente comune între dansul clasic și gimnastica artistică!

Cu alt prilej scena străvezie a unui bazin a slujit drept fundal manifestării grației și talentului unor înotătoare. Acest sport — înotul artistic — nu e cu nimic mai prejos în măiestrie virtuoasei execuții a unui încercat corp de balet, aparținînd unei scene de mîna întîi. Aceeași plasticitate în mișcări, o cursivitate ce se apropie de perfecțiune.

Alunecarea pe gheață s-ar simți nedreptățită de nu am aminti de ea. Patinajul — sub toate formele sale — implică grația în ținută. Aceeași observație își are valabilitatea cînd privești un discobol, un jucător de tenis, un săritor de pe trambulină.

Cred că și celelalte sporturi au aceleași trăsături. Orice pasionat poate descoperi în domeniul său de activitate sportivă acea grație și eleganță care este firească mișcării în aer liber, pe stadioane sau în săli.

LILIANA DIACONESCU-PAVLOVSKI
balerină la Teatrul de Operă și Balet al R.P.R.



...RANDAMENT MĂRIT

Sîntem prima întreprindere bucureșteană care a introdus gimnastica în producție. Și, de ce n-am spune-o, ne mîndrim cu acest lucru.

La început, ce-i drept, unii au privit gimnastica în producție ca pe o musafiră care îți răpește cinci minute din lucru. Cei mai mulți însă, au îndrăgit-o de cum au făcut cunoștință cu ea.

Calitățile ei — tonică, reconfortantă — au cucerit treptat simpatia și respectul întregului colectiv de muncitori. Astăzi, în toate atelierele și secțiile fabricii noastre se practică cu regularitate gimnastica în producție, ca ceva necesar, legat de program, de disciplina în muncă, de producție, de sănătate.

În specificul muncii noastre — cînd divizarea procesului de fabricație implică efectuarea aceluiași fel de mișcări — gimnastica în producție joacă un rol însemnat. Înviorarea pe care o produc în rîndul muncitorilor cele 5 minute de gimnastică, este un factor care duce la o muncă de calitate sporită, la un randament sporit.

Desigur, astăzi, în tot mai multe întreprinderi, fabrici și uzine se practică gimnastica în producție. Este firesc să fie așa, deoarece un lucru bun, în folosul sănătății și muncii, este întotdeauna bine primit. Noi, dacă vom fi solicitați, vom împărtăși cu multă căldură din experiența noastră în practicarea gimnasticii în producție, noilor întreprinderi care vor să introducă această frumoasă activitate sportivă de masă.

NICOLAE MARINESCU
inginer șef al fabricii de pielărie și încălțăminte „Dîmbovița"

...EDUCAȚIE

Sînt aproape 4 ani de atunci... Unul din cei doi băieți ai mei, Dănuț, mi-a spus într-o seară:

— Tăticule, aș vrea să mă înscriu la Școala sportivă de elevi...

— Ce să faci acolo?

— Cum ce să fac? Volei, sportul care îmi place cel mai mult. Știi, s-au înscris aproape toți colegii mei de la „Mihai Viteazul".

La început m-am opus. Dănuț era un băiat care îmi dădea mult de furcă. Era neglijent, neastîmpărat, răutăcios. Și mai grav: nu prea se împăca cu... cartea. Așa că...

Totuși, la stăruințele lui Dănuț, ale colegilor lui, ale conducerii Școlii sportive de elevi nr. 2, am cedat. Nu mi-a părut rău. Prin sport Dănuț, și apoi celălalt copil al meu, Viorel — prezent și el tot în cadrul secției de volei a acestei școli — s-au schimbat radical. Au devenit disciplinați, respectuoși și o dată cu aceste calități, colecționari de note frumoase. Explicația am aflat-o cu prilejul uneia dintre numeroasele consfătuiri cu părinții — altă treabă bună existență în preocupările acestei școli — și care în puține cuvinte se poate rezuma astfel: în secțiile Școlii sportive de elevi nr. 2 nu au acces decît elevii cu note de la 8 în sus! Este de fapt preocuparea care caracterizează toate școlile din țara noastră. Învățătura și sportul sînt de acum două noțiuni care se completează de minune. Ele au același scop: să crească un tînăr nou, bine pregătit, sănătos, cu o educație nouă, la înălțimea vremurilor noastre noi.

JEAN CONSTANTINESCU
tehnician, președintele comitetului de părinți al Școlii sportive de elevi nr. 2 București